

Психология воспитания личности

Е.Ю. Брель, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований и психогенетики Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Томск / brelelena@mail.ru

А.В. Походня, студент Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Барнаул / nastyu.22rus@mail.ru

И.Я. Стоянова, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отделения аффективных состояний «Научно-исследовательского института психического здоровья ТНИМЦ», г. Томск / Ithka1948@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ С КОМПОНЕНТАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИОННО- СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи алекситимии с компонентами эмоционально-волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы у студентов вузов. Результаты исследования могут служить основой для разработки образовательных и психокоррекционных программ для студентов.

Ключевые слова: алекситимия, студенты, мотивационно-смысловая сфера, компоненты эмоционально-волевой регуляции.

В настоящее время целевая направленность высших учебных заведений определяется как формированием у студентов фундаментальных и специальных знаний, так и развитием личности, обладающей целым набором профессиональных качеств, способностью легко и быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира.

Понятие студенческого возраста было введено Б.Г. Ананьевым, который

совпадает по возрастным и физиологическим характеристикам с этапом поздней юности (18–25 лет). В этот период молодые люди примеряют на себя новые социальные роли, становятся экономически независимыми и делают первые шаги в профессиональной деятельности. Однако, студенческий возраст обладает своими особенными характеристиками:

1) студенчество характеризуется высокой степенью социализации, что дает

большие возможности для реализации собственного потенциала в разных жизненных сферах: научной, общественной, профессиональной и т. д. Университет представляет собой площадку для реализации инициатив и амбиций;

2) студенческое сообщество отличается высокий образовательный и интеллектуальный уровень, а также сильная мотивация к саморазвитию и получению новых знаний [12].

Важной задачей индивида в период студенчества является постижение всех функций и целей, которые стоят перед взрослой автономной личностью. Направленность на развитие в профессиональной сфере, в представлениях Д.А. Леонтьева, определяется смыслами и ценностями человека [11]. Также для успешного выполнения поставленных задач при обучении в вузе и эффективной личной самореализации огромное значение имеет волевая регуляция, которая позволяет сознательно контролировать собственные побуждения и действия.

Согласно В.А. Иванникову, волевая регуляция – это личностный уровень регуляции, осознанный и основанный на собственном прошлом опыте, знаниях о мире, собственных целях и ценностях. Автор рассматривает волю как внутренне регулирующую мотивацию. Опираясь на это положение можно говорить о том, что именно недостаток мотивации определяет необходимость волевой регуляции. Именно волевая регуляция является ресурсом для регуляции поведения при отсутствии мотивации, путем создания новых мотивов и личностных целей [9].

В настоящее время существует множество подходов и теорий относительно мотивации как психологического феномена. Однако, необходимо отметить высокую значимость отношения мотивации к смыслу, так и наоборот, поскольку они взаимно определяют друг друга, формируя и регулируя человеческую деятельность [10].

Ю.М. Забороздин считал, что объединение мотивов и смыслов в единую сферу обосновано, поскольку эти элементы «находятся в единстве, но не в тождестве». Образование и развитие мотивационно-смысловой сферы происходит в результате деятельности. Поэтому для полноценного изучения и анализа психологической стороны мотивации необходимо обращать внимание не только на потребности, мотивы и мотивационную направленность, но и на смыслы, их образующие [8].

Мотивационно-смысловые компоненты личности направлены не только на текущую деятельность, они также охватывают возможные в будущем действия и решения. Осмысленную и целенаправленную личностную активность характеризует возвращение внутренней значимости этой активности, а также выявление и следование собственному жизненному пути и стилю. Феномен возвращения определяется не только мотивационными, но и смысловыми процессами, которые могут быть искажены избыточными проявлениями алекситимии [6].

Алекситимия – это неспособность быть в контакте со своим внутренним миром, видеть, понимать и диффе-

ренцировать собственные эмоции и чувства. Традиционно алекситимию рассматривают как предиктор формирования психосоматических расстройств. Однако, в настоящий момент исследования алекситимии носят полидисциплинарный характер. Большая часть исследователей определяет алекситимию в качестве определенного склада личности, обладающей специфическими психологическими характеристиками, негативно влияющими на здоровье и развитие [7].

Люди с выраженными проявлениями алекситимии отличаются сниженным уровнем саморегуляции и рефлексивности, что, в свою очередь, может влиять на слабую продуктивность деятельности, снижение академической успеваемости и неудовлетворенностью жизнью в целом. Алекситимию также необходимо рассматривать как фактор нарушения психического здоровья поскольку ряд отечественных и зарубежных исследований выявили статистически значимые взаимосвязи между алекситимическими проявлениями и депрессивными, тревожными расстройствами, а также аддиктивными нарушениями [1; 2; 6].

Сказанное выше определяет необходимость поиска возможностей для преодоления негативного влияния алекситимических проявлений на результативность самореализации студенческой молодежи. Важной задачей является изучение и поиск возможностей для формирования адаптивных волевых и мотивационно-смысловых свойств личности в ходе обучения в вузе.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 65 обучающихся высших учебных заведений СФО (38 девушек, 27 юношей 2–5 курсов). Возраст респондентов варьируется от 18 до 23 лет. В группу испытуемых входят студенты разных направлений подготовки (гуманитарные, общественные, естественные и технические науки). Опрос всех респондентов проводился в онлайн-формате через Google форму, на базе которой был создан опросник, содержащий психологические методики. Все испытуемые были найдены благодаря социальной сети «В Контакте».

В соответствии с задачами исследования, были выбраны следующие психодиагностические методики:

- 1) торонтская алекситимическая шкала (TAS-20-R);
- 2) тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;
- 3) тест смысло-жизненных ориентаций (ТСЖО, Д.А. Леонтьев);
- 4) тест мотивации достижения Мехрабиана (ТМД).

Обработку полученных в ходе исследования данных проводили с применением программы IBM SPSS 23. Использовались описательные и непараметрические статистические методы, в частности коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты исследования

Результаты по Торонтской алекситимической шкале представлены в табл. 1

Выраженность алекситимии по Торонтской алекситимической шкале

	Всего	Девушки	Юноши
Не выражена алекситимия	53,8%	29%	66,6%
Промежуточный уровень	20%	44,7%	7,4%
Выражена алекситимия	26,2%	26,3%	26%
Средние значения по отдельным шкалам			
Трудность идентификации чувств (ТИЧ)	18,3	20	16
Трудность описания чувств (ТОЧ)	12,9	13,2	12,4
Внешне-ориентированное мышление (ВОМ)	16,7	16,5	16,8

Эти данные свидетельствуют о том, что почти у четверти респондентов (26%) зафиксирована выраженная алекситимия, при этом значимых различий в значениях по полу не выявлено.

Показатели по выраженности алекситимии у девушек в группе риска оказались значительно чаще представлены, чем у юношей (44,7 и 7,4% соответственно). Показатели большей половины юношей позволили зафиксировать невыраженную алекситимию (66,6%), в то время, когда вне группы риска находятся показатели всего трети девушек (29%). Таким образом, можно выдвинуть предположение, что девушки в большей степени подвержены риску развития алекситимии, поскольку они в большей степени представлены в промежуточной группе. При всем этом есть вероятность того, что защитные механизмы у юношей более сформированы или же на вопросы опросника они отвечали более формально, чем девушки.

Значимые различия по полу были получены по такому компоненту алек-

ситимии как трудность идентификации чувств (ТИЧ). Девушки оказались в большей степени, чем юноши, склонны испытывать затруднения в распознавании своих эмоций и их описании (девушки ТИЧ = 20, юноши ТИЧ = 16).

Полученные данные не согласуются с частью проведенных ранее исследований, в которых была выявлена тенденция к алекситимии в большей степени у юношей. Исходя из этого, можно сказать, что роль половых различий в механизмах формирования алекситимии требует дальнейшего изучения.

Средние значения результатов опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана представлены в табл. 2.

Таблица 2 наглядно отражает данные о том, что юноши в большей степени, чем девушки способны к волевой саморегуляции и проявлению настойчивости. Хотя при этом испытывают несколько более выраженные затруднения с самообладанием. Мы предполагаем, что это может быть связано с особенностями воспитания и традици-

онной системой ценностей, в которой мужчина воспринимается как деятельный, активный индивид, а роль жены заключается преимущественно в создании благоприятного эмоционального климата в семье [5].

Результаты методики ТСЖО представлены в табл. 3.

Общий уровень осмысленности жизни у девушек (92) оказался немного выше, чем у юношей (89,5). Представительницы женского пола, как видно из табл. 3, в меньшей степени, чем юно-

ши, ощущают свою жизнь интересной и эмоционально насыщенной, а также чувствуют меньше возможности самостоятельного контроля и влияния на собственную жизнь. При этом юноши оценивают свою самореализованность несколько ниже, чем девушки.

В целом, полученные результаты согласуются со средними нормами по методике.

Результаты по тесту мотивации достижения Мехрабиана (ТМД) представлены в табл. 4.

Таблица 2

Результаты по тесту-опроснику «Исследование волевой саморегуляции»

	Всего	Девушки	Юноши
Волевая саморегуляция	11,6	11,2	12
Настойчивость	7,2	6,8	7,9
Самообладание	6,3	6,5	6,1

Таблица 3

Результаты методики ТСЖО

	Всего	Девушки	Юноши
Осмысленность жизни	92,4	92	89,5
Цели в жизни	26,6	26,7	26,5
Процесс жизни	27	26,3	28
Результативность жизни	22,8	23,1	22,3
Локус контроля – Я	18,6	18,3	19
Локус контроля – Жизнь	28,3	29	27,3

Таблица 4

Результаты по тесту мотивации достижения Мехрабиана (ТМД)

	Все	Девушки	Юноши
Доминирует стремление избегать неудачи	3%	2,6%	3,7%
Ведущий тип мотивации отсутствует	94%	92,1%	96,2%
Доминирует стремление к успеху	3%	5,3%	0%

У большинства респондентов данной группы не сформирован ведущий тип мотивации. Стремление к успеху как ведущий мотив в достижении цели присутствует только у девушек (5,3%). Юноши оказались более склонны избегать неудач, чем девушки, что в свою очередь может препятствовать эффективной самореализации.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить следующие результаты.

1. Выявлена отрицательная корреляция между общим индексом волевой саморегуляции и выраженностью алекситимии ($r = -0,437, p = 0,01$), а также такими ее психологическими составляющими как трудности в идентификации ($r = -0,470, p = 0,01$) и описании чувств ($r = -0,374, p = 0,01$). Полноценный сознательный контроль над поведением и эмоциями невозможен, если сами чувства не осознаются. Также успешное владение собой и ситуацией невозможно представить без коммуникации с окружающим миром. Для эффективного взаимодействия с партнерами необходима вербализация собственных переживаний и потребностей. Полученные результаты позволяют предполагать негативное влияние алекситимии на волевую саморегуляцию, что может стать причиной снижения продуктивности деятельности, вызвать трудности в социализации за счет снижения контроля над поведенческими и эмоциональными проявлениями.

2. Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между такой составляющей волевой регуляции как настойчивость личности относительно

достижения своих целей и тремя показателями алекситимии (общий уровень $r = -0,406$; ТИЧ $r = -0,437$; ТОЧ $r = -0,417$ при $p = 0,01$). Лица с низкими показателями по шкале настойчивости характеризуются пониженным стремлением закончить начатое дело. Можно предположить, что возникновение психосоматического заболевания у алекситимиков может служить неосознаваемой причиной для того, чтобы отложить выполнение дела.

3. Отрицательная корреляционная взаимосвязь также была получена между такой составляющей волевой регуляции как уровень самообладания и несколькими показателями алекситимии (общий уровень $r = -0,358$, ТИЧ $r = -0,330$, ТОЧ $r = -0,288$; $p = 0,01$) и еще одним компонентом волевой регуляции. Самообладание заключается в способности контролировать собственные эмоциональные переживания и состояния. Характерная для алекситимиков пониженная рефлексия и самопонимание определяет сниженную способность к управлению эмоциями, поскольку они до конца не осознаются, а значит и оказать на них влияние не представляется возможным. Неспособность сознательно влиять и при необходимости изменять свое эмоциональное состояние, может привести к возникновению депрессивной симптоматики, которая нередко встречается у лиц с алекситимией [1].

Полученные данные согласуются с исследованиями, описывающими негативное влияние алекситимии на способность личности к саморегуляции в целом [1].

Проведенный корреляционный анализ Спирмена выявил ряд статистически значимых взаимосвязей между выраженностью алекситимии и компонентами мотивационно-смысловой сферы личности. Общий уровень осмысленности жизни отрицательно коррелирует с общим уровнем алекситимии ($r = -0,277$; $p = 0,05$) и ее проявлениями, выражающимися в трудности в идентификации ($r = -0,269$; $p = 0,05$) и описании чувств ($r = -0,308$; $p = 0,05$). Можно предположить, что высокий уровень алекситимии может стать фактором риска для возникновения ноогенных неврозов, ощущения экзистенциального вакуума и пустоты [13]. Сниженная способность к рефлексии у алекситимиков также может являться причиной полученных результатов.

Также были обнаружены статистически значимые взаимосвязи по отдельным характеристикам осмысленности жизни, отраженными в субшкалах ТСЖО.

1. Показатели по шкале «Цели жизни» отрицательно коррелируют с такой характеристикой алекситимии как трудность описания чувств ($r = -0,276$; $p = 0,05$). Можно сделать предположение о влиянии вербальных способностей на целеполагание, что в свою очередь требует дальнейших исследований, поскольку теоретический анализ не дает однозначных данных о взаимосвязи уровня вербальных способностей и алекситимии [3].

2. Показатель «Процесс жизни» отрицательно коррелирует с общим уровнем алекситимии ($r = -0,275$; $p = 0,05$), а также с возможностью респондентов к

идентификации ($r = -0,306$; $p = 0,05$) и описанию чувств ($r = -0,335$; $p = 0,01$). Полученные результаты дают возможность предположить, что чем выше уровень алекситимии, тем индивид более склонен воспринимать свою жизнь как тусклую и неинтересную, что в свою очередь влияет на низкую удовлетворенность жизнью. Полученные результаты согласуются с результатами исследований о взаимосвязи депрессивных расстройств и алекситимии [1].

3. Отрицательная корреляция выявлена между результативностью жизни и способностью к идентификации чувств ($r = -0,254$; $p = 0,05$). Чем больше затруднений испытывает индивид в определении своего эмоционального состояния, тем меньше он удовлетворен собственной самореализацией. Возможно, это связано с тем, что не в полной мере реализуется регулирующая функция эмоций, задача которой корректировать поведение в зависимости от эмоциональной реакции на его результаты. При отсутствии контакта со своим внутренним миром чувств человек не имеет возможности понять, что делает что-то не так, своевременно перенаправить и скорректировать свою активность, что и может в дальнейшем повлечь за собой неудовлетворенность жизнью.

4. Уровень локуса контроля – Я отрицательно коррелирует с общим показателем выраженности алекситимии ($r = -0,279$; $p = 0,05$), а также со способностью к идентификации ($r = -0,305$; $p = 0,05$) и описанию чувств ($r = -0,320$; $p = 0,01$). Чем ниже уровень алекситимических проявлений, тем больше человек

ощущает себя хозяином собственной жизни. Высокий уровень значимости взаимосвязи между локусом контроля – Я и ТОЧ могут быть объяснены тем, что вербализируя и выражая свои переживания, человек влияет на окружающее пространство, что подтверждает его убеждение в значимости собственных усилий при построении жизни.

5. Отрицательная корреляционная взаимосвязь между способностью к описанию чувств и локусом контроля – жизнь ($r = -0,269$; $p = 0,05$) может в какой-то мере послужить подтверждениям тезисам, высказанным выше. Затруднения в описании собственных эмоциональных переживаний снижают убежденность человека в возможности контроля над жизненными процессами.

6. Мотивационная направленность отрицательно коррелирует с общим уровнем алекситимии ($r = -0,255$; $p = 0,05$), трудностями в идентификации чувств ($r = -0,293$; $p = 0,05$) и внешне-ориентированным стилем мышления ($r = -0,293$; $p = 0,01$). Интересен факт, что мышление, ориентированное вовне имеет высокую и статистически значимую взаимосвязь только с мотивационной направленностью, что может являться подтверждением положения о необходимости наличия некоего внутреннего смысла или убеждения для возникновения мотива и побуждения к деятельности. Исходя из полученных данных можно также сделать предположение о том, что показатель алекситимии влияет на мотивационную направленность: высокие показатели алекситимии определяют ориентацию на избегание неудач, а низкие на достижение успеха.

Полученные данные свидетельствуют о влиянии выраженности алекситимии на особенности волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы личности. Высокий уровень алекситимии отрицательно влияет на целенаправленность активности, а также на ценностное отношение личности к миру.

Заключение. Выявлены мишени для коррекции алекситимических проявлений через воздействие на компоненты волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы личности. Среди студентов выявлена группа, нуждающаяся в психологической коррекции алекситимии, обозначена группа риска нарушений психического здоровья.

Полученные результаты могут стать основой для дальнейшего, более глубоко исследования проблемы, а также для разработки психокоррекционных программ, направленных на здоровьесбережение студенческой молодежи. Данные также могут быть полезны при построении образовательных программ для учащихся высших учебных заведений.

Литература

1. Faramarzi M., Khafri S. Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students // The Scientific World Journal. 2017. Vol. 5.
2. Kerr S., Johnson V.K., Gans S.E., Krumrine J. Predicting adjustment during the transition to college: Alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms // Journal of College Student Development. 2004. Vol. 45.

3. Montebanacci O., Surcinelli P., Rossi N., Baldaro V. Alexithymia, Verbal Ability and Emotion Recognition // *Psychiatric Quarterly*. 2011. Vol. 82.
4. Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В. и др. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // *Вопросы психологии*. 1979. № 3.
5. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учеб. пособие. СПб.: Питер, 2005.
6. Богомаз С.А., Филоненко А.Л. Взаимосвязь алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности, с параметрами смысловой сферы и проявлениями ригидности // *СПЖ*. 2005. № 22.
7. Брель Е.Ю. Изучение взаимосвязи выраженности алекситимии и уровня образованности в подростковом и юношеском возрасте // *Психология обучения*. 2018. № 5.
8. Забродин Ю.М. Теория личности и управление человеческими ресурсами. М.: Финстатинформ, 2002.
9. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006.
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд. М.: Смысл, 2003.
12. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // *ОНВ*. 2014. № 2(126).
13. Франкл В. Теория и терапия неврозов / Человек в поисках смысла. Ч. III: Основы логотерапии. М.: Прогресс, 1990.

Brel E.Yu., *candidate of psychological Sciences, associate Professor, senior researcher, laboratory of cognitive research and psychogenetics National research Tomsk state University, Tomsk / brelelena@mail.ru*

Pokhodnya A.V., *Student National research Tomsk state University, Barnaul / nastya.22rus@mail.ru*

Stoyanova I.Ya., *Doctor of Psychology, senior researcher of Mental Health Research Institute, Tomsk National Research Medical Center, Russian Academy of Sciences; professor of Psychotherapy and Psychological Counseling Department of National Research Tomsk State University, Tomsk / Ithka1948@mail.ru*

The relationship of alexithymia with the components of emotional-volitional regulation and motivational-semantic sphere of university students

The article presents the results of an empirical study of the relationship of alexithymia with the components of emotional-volitional regulation and motivational-semantic sphere university students. The results of the study can serve as the basis for the development of educational and psycho-correction programs for students.

Key words: *alexithymia, students, motivational-semantic sphere, components of emotional-volitional regulation.*